

HÁBITOS SALUDABLES EN EL ADOLESCENTE:

Elena García Ruiz

Las condiciones de Salud de nuestros adolescentes alumnos se caracterizan hoy en día, por el sedentarismo y otros hábitos poco saludables por todos conocidos como el consumo de alcohol y drogas desde edades cada vez más tempranas.

Para conocer la situación dentro de las aulas hemos pasado un cuestionario a 100 alumnos pertenecientes a los cuatro cursos de Educación Secundaria Obligatoria y el primero de Bachillerato, siendo estos en los que se imparte nuestra signatura y entendiendo las edades de 12 a 17 años como las más importantes para la formación de la persona en cuanto a hábitos y modos de vida.

Se han elegido cinco alumnos al azar de cada uno de estos cursos, de cuatro centros, dos de entorno rural y dos de entorno urbano, dentro de estos uno de un núcleo rural de menos de 4000 habitantes y otro por encima. Y los de centro en núcleo urbano uno en situación céntrica y otro periférica. (Ver:Anexo 1)

El cuestionario está compuesto por preguntas dirigidas a conocer varios aspectos de esta realidad:

- Hábitos saludables y cotidianos,
- Nutrición y
- Autoimagen.

Se les explica a los alumnos cuál ha sido el procedimiento para obtener la muestra y se les incide en el carácter anónimo de las respuestas para que contesten con libertad.

El cuestionario es el siguiente:

Curso:

Edad:

Chico:

Chica:

1. ¿Realizas alguna actividad física o deporte complementario fuera del instituto?

¿Cuántas horas a la semana?
2. Cita otras actividades (no deportivas) que realices en tu tiempo libre.
3. ¿Sueles beber cuando sales?
¿Fumas?
4. ¿Cuánto tiempo ves la televisión o juegas con la consola/ordenador al día?
5. ¿Hay alguna actividad que te gustaría realizar y que tu entorno no te ofrezca?
6. ¿Cuántas comidas haces al día? ¿Cuál es la más importante en tu opinión?
7. Describe en qué consiste tu desayuno.
8. ¿Qué sueles almorzar en el instituto? ¿Y merendar?
9. ¿Estás satisfecho con tu peso e imagen? ¿Por qué crees que estás por encima o por debajo de tu peso ideal?
10. ¿Estás dispuesto a hacer algo para mejorar tus condiciones físicas y tu estado de salud? Coméntalas brevemente.

COMENTARIOS AL CUESTIONARIO:

Después de analizar estadísticamente los resultados de los cuestionarios, podemos sacar conclusiones concretas de los comportamientos y hábitos de nuestros jóvenes.

- En cuanto a la primera pregunta: Deducimos que la mayoría de los alumnos en estas edades realiza alguna actividad física fuera del centro y durante más de dos horas a la semana. Se observa que son más las chicas que no realizan ninguna actividad. No hay diferencias en este sentido en cuanto a si es entorno urbano o rural, ni en las edades de los alumnos.
- Si encontramos grandes diferencias según el entorno, en el tipo de actividades (no deportivas) que realizan en su tiempo libre:
 - . En los entornos rurales: Salir con los amigos, ver televisión, jugar consola o tocar en la banda de música son las únicas opciones que reflejan y
 - . En el entorno urbano, las opciones son más variadas: Además de salir y el ordenador, están ir a academia de idiomas, scouts, baile, cine incluso la lectura.
- Sobre hábitos saludables: La mayoría de los chicos señala no fumar, sólo un 10 %, tanto chicos como chicas y siempre a partir de los 16 años. En cuanto a la bebida son más los que reconocen si beber cuando salen, tanto chicos como chicas y sobre todo a partir de los últimos cursos. Llama la atención que tan pocos alumnos digan no fumar y en las propuestas de mejora digan que dejarían el tabaco para mejorar su estado de salud.
- En todos los casos reconocen ver la televisión y/o jugar al ordenador todos los días y el 70% dos horas o más al día.
- Las actividades que más echan en falta en su entorno y que les gustaría practicar se refieren a deportes de aventura o en la naturaleza, como el ski.
- Sólo el 20% de los alumnos realiza más de tres comidas a lo largo del día, y el 90% considera a la comida del medio día la más importante.
- Un 10% no desayuna nada y el desayuno del resto consiste en un vaso de leche mas cereales o galletas, cuando no bollería.
- El 90% de los alumnos que almuerzan en el instituto, toman un bocadillo, casi siempre de embutido y la merienda suele consistir en lo mismo, destaca que un 30% en este caso tome productos de bollería.
- La mayoría de los alumnos se encuentran satisfechos con su imagen corporal, son en este caso las chicas las más críticas con su situación y lo achacan a una mala alimentación.
- El 90% de los encuestados está dispuesto a mejorar sus condiciones de Salud, practicando más ejercicio y alimentándose mejor.

QUÉ PODEMOS HACER:

Desde el área de Educación Física pretendemos instaurar en estos jóvenes hábitos más beneficiosos para su estado de Salud actual y futuro. Defendemos desde nuestra asignatura que el hábito de una práctica física continuada y moderada, mejora sus niveles de Salud.

Nos referimos a una práctica que sea:

- Realizada al menos *tres veces por semana*.
- Dentro de unos *márgenes cardiosaludables* y con *actividades aeróbicas*.
- Durante al menos *treinta minutos al día*.

Para llevar a cabo todo este proyecto se requiere la colaboración de todo el entorno educativo y sin olvidar las familias.

Si el 85% de los alumnos practica alguna actividad físico-deportiva fuera de clase, deberíamos preocuparnos que fuera de esta manera. O estableciendo lo que se ha venido a llamar "*contratos de práctica*", en los que el alumno se compromete a realizar un tiempo extra de práctica fuera del aula, lo que también llamamos, la "*tercera hora*" de Educación Física necesaria a la semana.

También deberíamos procurar que el resto de actividades en tiempo libre fueran menos sedentarias y *disminuir* en todos los casos el *tiempo de televisión/consola*.

El consumo de alcohol y tabaco en sus momentos de ocio, debería estar mas controlado y sancionado por las familias, nosotros desde el área de Educación Física haremos ver a los alumnos las consecuencias físicas del consumo de estas sustancias.

En cuanto a los hábitos nutricionales, se han de incluir en todos los currículos y desde las edades más tempranas, nociones sobre alimentación y dieta adecuada. Instaurar la práctica de "*almuerzos sanos*" en el instituto, estableciendo almuerzos sanos y variados durante la semana y restringiendo el consumo y venta de bollería y golosinas en las cafeterías de los centros. Respetar las mismas pautas a la hora de las meriendas y desayunos por parte de las *familias*, incluyendo por ejemplo la fruta y los cereales y en ningún caso permitiendo salir a los chicos de casa a clase sin desayunar.

La imagen corporal y la autoestima también la podemos reforzar desde nuestra área mediante la consecución de metas y objetivos alcanzables como: "*propuestas de puesta en forma*", reforzar o mejorar algunos aspectos de nuestro cuerpo con el que nos encontremos menos satisfecho, por ejemplo, trabajo de abdominales o glúteos.

Estos deben ser nuestros compromisos desde la Educación Física y procurar que los alumnos ocupen su tiempo de ocio en actividades no sedentarias que mejoren sus condiciones de Salud y calidad de vida presente y futura.

Anexo 1:

Centro en entorno rural: - IESO “Cinxella”
- IES “Izpisua Belmonte”

Centro en entorno urbano: - IES nº 7
- IES nº 8 “Federico García Lorca”.

Trabajo realizado por:

Elena García Ruiz, Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Profesora de Educación Física en el IES “Izpisúa Belmonte” de Hellín.

SOCIEDAD DE LA INFORMACION

www.sociedadelainformacion.com

Edita:



Director: José Ángel Ruiz Felipe
Jefe de publicaciones: Antero Soria
Luján
D.L.: AB 293-2001
ISSN: 1578-326x